

保健だより

令和5年1月24日～1月号～

練馬区立北町中学校 保健室

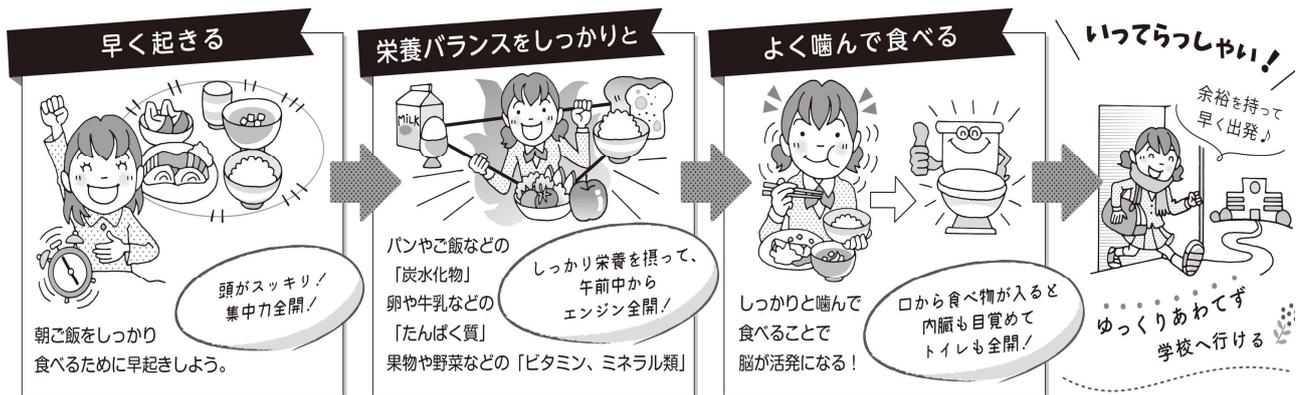


かなり寒い毎日ですが、衣服の調整など寒さ対策をしてください。翌日の天気予報や授業など予定をみて、準備をしておくとういでしょう。暖かく着る工夫をして、この寒さに備えましょう。大切な3学期、学習面、行事も元気に参加してほしいなと思います。

●まずは朝ごはんから！



3学期は寒い日が続きます。また、みなさんの学校生活はけっこう忙しく、わずか10分の休み時間に教室から特別教室への移動や体育の準備もあります。しっかり授業に取り組むためにも、朝ごはんは大切です。



●寒さ対策の参考にしてください。…運動すること、食事内容も大切であることがわかります。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

●冬も、水分補給は大切です。…

屋外は乾燥し、屋内は暖房で、体も乾燥しやすくなっています。知らず知らずのうちに水分不足になります。休み時間ごと、特に体育の前などのどが乾く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

●引き続き感染症対策、よろしくお願いします。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の同時流行などと報道にあります。
引き続き感染対策をお願いします。

○毎朝の健康観察 検温、咳、喉の痛み、息苦しさ、だるさなどの症状がないか確認。

⇒発熱、のどの痛みなどの症状がある場合は、学校へ連絡をお願いします。

同居されているご家族の方が、発熱、のどの痛みなどがある場合も連絡をお願いします。

※発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医の先生へご相談してください。

○手洗い、手指の消毒 帰宅後、食事の前、トイレの後はしっかり手を洗いましょう。

○マスクの着用 運動するときははずしましょう。 ○常時、換気の徹底

○「登校届」の提出をお願いします。インフルエンザ、感染性胃腸炎など感染症に罹った場合は
医師の登校の判断を受けた後、**保護者の方が記入して**、ご提出してください。

●冬、けが、事故には気をつけて過ごしましょう。

ケガ・事故に気をつけて

低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

- ・低温やけど…寒くて携帯用カイロを使用することもあります。温かい程度の物でも長時間、触れていて起こることもあります。炎症が深くまで及びます。イラスト中にあるように、熱くなったスマートフォンにも要注意しましょう。
- ・特に天候が悪い日には、普段より時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・日が短く、部活を終えて帰るころには、あたりは真っ暗です。街頭はありますが、暗めの服装では、自分では見えていると思っていても、車、自転車からは見えにくいことがあります。注意して歩きましょう。また、自転車の無灯火も見えにくく、危険です。

●歯ブラシを配布します●

練馬区歯科医師会より、皆さんの歯の健康のために役立ててほしいということで、この度、歯ブラシをいただきました。1月27日（金）配布予定です。

「気になることがあったら…」

